

今までとは全く違う！トレーニングジムがここにある！リアル筋力マシンジム！

老化の体力低下や疾患をあきらめていませんか？国際特許の専門マシンで腰痛・肩痛・膝痛などの関節の痛みや老化を改善します。世界特許リアル筋力マシンで元気を取り戻し、日常動作を軽く、楽しい生活をおくりましょう!!

普段着のまま
15分～20分のトレーニング



国際特許取得の専用マシンを使って無理なく自分のペースで筋力づくり

1日15分の筋トレで
理想のカラダへ!

こんな症状でお悩みの方に

- ☒ 腰痛 ☒ 膝痛 ☒ 体の歪み ☒ 息切れ
- ☒ ぽっこりお腹 ☒ 運動効率UP ☒ 運動不足



肩こり



シェイプアップ



腰痛

無料体験
実施中!!

お気軽に
ご来店ください



コンディショニングジム アストレ

☎055-969-0055

〒410-0312 静岡県沼津市原1418-40
営業時間: 10:00 ~ 19:00 / 定休日: 日・第3水曜日
URL: <http://astore.life/>



はらまる通信

vol.212



ちよつとのんびり

コーヒープレイク

沼津「御酒印」巡り②

リパブリニュー合同会社 『69(ロクキュウ)IPA』

沼津駅南口から東に向かって徒歩2分にあるビルの地下1階にあるリパブリニューさん。今回の御酒印はこちらの「69(ロクキュウ)IPA」をご紹介します。

2024年ジャパン・グレートビア・アワーズ銀賞を受賞したこのビールは、その名の由来でもあるアルコール度数6.9%、IBU69のビールです。

IBUとは、国際的な苦みの単位で、一般的には0~100の数値で表示され、数値が大きいほど苦みが強いとされています。ちなみに、一般的によく飲まれている大手ビールメーカーのビールのIBUは、大体15前で、アサヒビールのスーパードライのIBUは16です。

ただし、IBUの数値がそのまま飲んだときに感じる苦さに直結するかというところというわけでもなく、入れるホップや香りや熟成具合によって大きく変わります。69IPAは、食事に合わせて何度も飲んでもらえるように、えぐみは極限まで少なく、しっかりと苦いのにはサラッと流れるドライでクリアな味わいに設計されたそうです。

最初何も知らずにこのビールを購入したときは、IPAビールと書かれていて、いつものような甘くじつくりのむようなビールかと思いついていました。一口飲んで、このビールのドライさにビックリ。クラフトビールの奥深さを感じることになりました。



小さな修繕から大型リフォーム、新築まで
地域に密着した街の工務店

株式会社トップ・ワークス

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ

〒410-0311 静岡県沼津市原町中 2-7-2
0120-54-6166
<https://www.topworks.org> Email: info@topworks.org



貯まる!



ビラティスルーム
HAMAMICHI STUDIO
ハママチスタジオ

ビラティス始めませんか?
まずは、お気軽に体験を。

月曜日 ★10:00 ~ ★18:30 ~
木曜日 ★10:00 ~ ★19:15 ~
土曜日 ★10:00 ~ ★18:30 ~

お問い合わせ先 鈴木雅子
FTP ビラティスインストラクター
メンタル心理カウンセラー
tel: 090-8738-0706
mail: kenchaco.ss@docomo.ne.jp
沼津市大塚 241-1(東海マンナンフーズ 3F)
女性限定 1レッスン 1500円
☆プライベートレッスンやります☆

電話、メール
または LINE にて
ご予約ください。



フランドルの
アップルポテトパイ



沼津ブランド認定

紅玉とスイートポテトの甘さをおいしいパイ生地で包みこみました。
お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配送も致します。

マフランドル 松屋
静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206

はり灸・遠絡療法

ねん えい どう

年英堂治療院

沼津市原290-6
八郎ビル1階
(西町バス停前)

定休日 日曜・祝日
受付 9:00~19:00
TEL 055-968-3155

年英堂治療院

検索

<http://www.nen-ei.com/>



サトウ種苗園 根古屋店

TEL 055-955-8940
FAX 055-955-8941

〒410-0309
沼津市根古屋 165-4
営業時間 8:40 ~ 17:45
HP <http://www.7biglobe.ne.jp/satou-seed>



秋野菜の種
入荷しています



